

# 週間献立表



	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)
朝	御飯 焼き豆腐の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆五目煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 卵とじ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 なすのそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ブロッコリー・ピー シム 野菜スープ 乳製品
昼	カレーピラフ 豚肉の塩だれ炒め さつまいものレモン煮 果物 コンソメスープ	赤飯 鶏肉の照焼き 茶碗蒸し 酢の物 味噌汁	ビーフカレー ポテトサラダ コンソメスープ 薬味	御飯 油淋鶏 春雨のさっと煮 フルーツ 味噌汁	御飯 ハンバーグ デミグラスソース 果物 ごぼうサラダ コンソメスープ	みそラーメン しゅうまい きゅうりのナムル おにぎり	御飯 鶏肉のみそ漬焼 じゃが芋の煮物 漬物 すまし汁
夕	御飯 魚の青菜餡かけ(ソイ) 漬物 大根と油揚げのごま和え みそ汁	御飯 魚の梅かつお焼(ソイ) 果物 おくらのなめ茸和え すまし汁	御飯 豚肉のリテー かんもの煮物 フルーツ みそ汁	御飯 魚の塩焼き(サバ) 大根田楽 漬物 すまし汁	御飯 魚の山椒焼(サバ) ピーマン和え 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉の治部煮 ピリ辛こんにゃく フルーツ 味噌汁	御飯 魚の和風ムニエル(ソイ) ドレッシング和え フルーツ みそ汁
日	1食分 :1691kcal 卵白ク:65.2g	1食分 :1594kcal 卵白ク:67.3g	1食分 :1540kcal 卵白ク:57.0g	1食分 :1667kcal 卵白ク:62.5g	1食分 :1578kcal 卵白ク:63.0g	1食分 :1595kcal 卵白ク:65.5g	1食分 :1590kcal 卵白ク:57.8g
計	脂質 :40.5g 食繊維:14.3g 鉄 :14.2mg 食塩相:6.8g	脂質 :37.4g 食繊維:11.1g 鉄 :8.2mg 食塩相:7.2g	脂質 :33.1g 食繊維:15.3g 鉄 :7.3mg 食塩相:7.1g	脂質 :45.0g 食繊維:11.9g 鉄 :7.8mg 食塩相:6.7g	脂質 :32.9g 食繊維:15.1g 鉄 :7.0mg 食塩相:7.1g	脂質 :29.8g 食繊維:11.1g 鉄 :8.3mg 食塩相:9.2g	脂質 :49.2g 食繊維:11.9g 鉄 :8.5mg 食塩相:6.7g



# 週間献立表



	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)
朝	御飯 肉団子の甘辛煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムの炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 小松菜の煮浸し 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼(サバ) みそ 味噌汁 乳製品	御飯 さつま揚げとキャベツの炒め煮 ぶりかけ 味噌汁 乳製品	パン バコンソテー ジャム コーンスープ 乳製品
昼	とりめし 五目卵焼き 春雨の和え物 果物 みそ汁	御飯 鶏肉のチーズパン粉焼き マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	いじき御飯 魚の西京焼(サワラ) なめたけ和え 果物 すまし汁	御飯 チキン南蛮 イタリアンサラダ フルーツ みそ汁	かき五うどん ちくわ磯辺揚げ 和え物 おにぎり	御飯 豚肉の柳川風煮 あっさり炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き(ホキ) 炒り鶏 漬物 みそ汁
夕	御飯 メンチカツ 大根の煮物 漬物 すまし汁	御飯 魚の蓮蒸し(ソイ) ごぼうそぼろ炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏ときのこのくず煮 なすの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 漬物 白菜のお浸し みそ汁	御飯 鶏肉のレモン焼き フレンチサラダ フルーツ みそ汁	御飯 魚の利休焼き(ソイ) カリフラワーのネロえ物 フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉のくわ焼き パン酢炒め フルーツ 味噌汁
日	I補材 :1689kcal タバク:61.3g	I補材 :1624kcal タバク:63.8g	I補材 :1528kcal タバク:62.2g	I補材 :1482kcal タバク:61.3g	I補材 :1631kcal タバク:58.1g	I補材 :1548kcal タバク:63.0g	I補材 :1544kcal タバク:60.8g
計	脂質 :35.7g 食繊維:12.9g 鉄 :8.7mg 食塩相:8.6g	脂質 :35.4g 食繊維:11.5g 鉄 :7.2mg 食塩相:6.3g	脂質 :32.7g 食繊維:11.3g 鉄 :8.8mg 食塩相:6.1g	脂質 :29.8g 食繊維:11.2g 鉄 :7.8mg 食塩相:5.9g	脂質 :36.7g 食繊維:11.0g 鉄 :7.2mg 食塩相:6.0g	脂質 :33.5g 食繊維:12.0g 鉄 :8.2mg 食塩相:6.8g	脂質 :43.6g 食繊維:11.4g 鉄 :6.4mg 食塩相:7.1g



LEOC

# 週間献立表



	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)
朝	御飯 ブロッコリーのかにあんかけ みそ 味噌汁 乳製品	御飯 さといもの海老のとろみ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ツナと青梗菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子の甘辛煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 さつまいとピーマンのソテー みそ 味噌汁 乳製品	キャロットパン スクランブルエッグ コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 コロッケ盛り合わせ ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のチリソース 茄子の炒め物 漬物 味噌汁	きつねうどん ツナマヨフライ 胡瓜のゆかり和え おにぎり	さめこ御飯 魚のみそ煮(サバ) 里芋のそぼろ炒め フルーツ すまし汁	御飯 ネギ塩炒め 温泉たまご 果物 赤だし	御飯 魚の干揚げ煮(サバ) じゃが芋金平 漬物 みそ汁	御飯 魚のパン粉焼き(ホキ) 大豆の煮物 漬物 味噌汁
夕	御飯 魚のみぞれ餡かけ 漬物 胡瓜のマヨネーズ和え すまし汁	御飯 魚の加菜煮(ソイ) 金平ごぼう フルーツ みそ汁	御飯 おでん ピーマンのしらす炒め フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉のチーズ焼き じゃが芋の煮ころがし 漬物 味噌汁	御飯 魚の西京焼(ソイ) 白菜の炒め煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏つくねの2色焼き 春雨サラダ フルーツ 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ピーマン和え フルーツ 中華風スープ
日	1補肝:-1739kcal 卵白ク:54.5g	1補肝:-1506kcal 卵白ク:64.5g	1補肝:-1551kcal 卵白ク:53.0g	1補肝:-1488kcal 卵白ク:59.1g	1補肝:-1644kcal 卵白ク:64.9g	1補肝:-1680kcal 卵白ク:71.8g	1補肝:-1604kcal 卵白ク:63.3g
計	脂質:41.7g 食繊維:14.4g 鉄:8.4mg 食塩相:7.6g	脂質:26.8g 食繊維:11.7g 鉄:7.6mg 食塩相:6.5g	脂質:31.7g 食繊維:8.2g 鉄:6.6mg 食塩相:7.6g	脂質:30.5g 食繊維:13.4g 鉄:7.1mg 食塩相:6.1g	脂質:29.7g 食繊維:9.5g 鉄:7.3mg 食塩相:7.8g	脂質:38.6g 食繊維:13.5g 鉄:8.8mg 食塩相:7.5g	脂質:45.7g 食繊維:13.2g 鉄:9.2mg 食塩相:6.9g



# 週間献立表



	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)
朝	御飯 ひじきの炒り煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 がんもどきの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り豆腐 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(ホッケ) みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ゆずどじ みそ 味噌汁 乳製品	パン 白菜のコンソメ煮 シロ ミネストローネ 乳製品
昼	麦御飯 魚の竜田揚げ(サバ) とろろ芋 漬物 赤だし	御飯 回鍋肉 揚げ春巻き 果物 中華スープ	五目御飯 魚の天ぷら(ホチ) 白和え 茶碗蒸し すまし汁	御飯 季節の炊き合わせ ほうれん草のごま和え フルーツ 味噌汁	とろろそば ちくわの変わり揚げ 胡麻酢和え おにぎり	御飯 魚の南蛮酢(ホチ) オイスター炒め フルーツ みそ汁	御飯 魚の五目あんかけ(ホチ) 南瓜のそぼろ煮 漬物 みそ汁
夕	御飯 カニ玉 おかか和え フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き 南瓜の煮物 漬物 みそ汁	御飯 豆腐ハンバーグ わさび酢和え 果物 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 花野菜の葛煮 漬物 すまし汁	御飯 擬製豆腐 白菜とツナ炒め フルーツ みそ汁	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 大豆の煮物 漬物 みそ汁	御飯 豚肉の塩にれ炒め 厚揚げの煮物 果物 みそ汁
日	1714kcal タバコ:59.7g	1721kcal タバコ:62.1g	1577kcal タバコ:61.8g	1514kcal タバコ:64.6g	1544kcal タバコ:56.8g	1534kcal タバコ:62.3g	1585kcal タバコ:69.3g
計	脂質:43.2g 食繊維:10.1g 鉄:9.3mg 食塩相:7.7g	脂質:42.7g 食繊維:11.8g 鉄:7.0mg 食塩相:6.3g	脂質:35.3g 食繊維:11.9g 鉄:7.8mg 食塩相:7.4g	脂質:24.1g 食繊維:12.2g 鉄:9.0mg 食塩相:6.5g	脂質:32.2g 食繊維:7.5g 鉄:7.6mg 食塩相:7.2g	脂質:34.0g 食繊維:10.1g 鉄:6.2mg 食塩相:7.5g	脂質:37.0g 食繊維:15.6g 鉄:7.9mg 食塩相:6.7g



LEOC

# 週間献立表



	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)
朝	御飯 切干大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 炒り卵 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉じゃが みそ 味噌汁 乳製品				
昼	御飯 鶏天 漬物 辛子和え みそ汁	御飯 魚のチリソースかけ シヤーマンポテト (ホキ) 漬物 すまし汁	カレーピラフ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ コンソメスープ				
夕	御飯 魚の蒲焼き(サバ) たぶらの揚げ浸し フルーツ 味噌汁	御飯 ミートボールの酢豚風 中華和え フルーツ 中華スープ	御飯 魚の煮付け(マイ) ピーマンともやしの炒め物 漬物 味噌汁				
日計	1771kcal タバコ:69.2g 脂質:43.9g 食繊維:11.0g 鉄:8.5mg 食塩相:6.8g	1730kcal タバコ:63.2g 脂質:54.1g 食繊維:9.5g 鉄:7.5mg 食塩相:6.4g	1490kcal タバコ:62.9g 脂質:29.2g 食繊維:12.3g 鉄:7.2mg 食塩相:6.0g				

